

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Р.С. ТЕЛЕГИН

Настольный теннис в студенческой среде

Учебное пособие



Липецк

Липецкий государственный технический университет

2015

ББК Ч577.я7

Т311

Рецензенты:

О.И. Зайцев, доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Липецкого филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации;

кафедра профессиональной подготовки учителя физической культуры Липецкого государственного педагогического университета

Телегин, Р.С.

Т311 Настольный теннис в студенческой среде [Текст]: учеб. пособие / Р.С. Телегин. – Липецк: Изд-во Липецкого государственного технического университета, 2015. – 64 с.

ISBN 978-5-88247-744-7

В учебном пособии рассмотрены вопросы истории развития, организации учебно-тренировочных занятий по настольному теннису среди студентов.

В доступной форме изложена методика обучения как начинающих теннисистов, так и более опытных спортсменов. Определены основные технические приемы и тактика игры в настольный теннис.

Подробно описаны правила игры, инвентарь и оборудование, используемые в учебно-тренировочном процессе.

Учебное пособие утверждено и рекомендовано для студентов и преподавателей, ведущих активный образ жизни.

ISBN 978-5-88247-744-7

© ФГБОУ ВПО «Липецкий
государственный технический
университет», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. История и развитие настольного тенниса, его особенности.....	5
Глава 2. Основы правил игры и необходимый инвентарь.....	11
Правила парной игры.....	13
Ракетка для настольного тенниса.....	14
Стиль игры.....	15
Несколько советов для начинающих.....	16
Техника игры.....	17
Технические приемы настольного тенниса.....	19
Несколько советов по технике.....	47
Передвижение в игре.....	48
Тренировочные занятия.....	55
Термины и определения, используемые в настольном теннисе.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	62
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	64

ВВЕДЕНИЕ

Настольный теннис – одна из наиболее доступных игр в системе студенческого образования по дисциплине «Физическая культура» ввиду того, что настольный теннис как вид спортивных и подвижных игр не требует больших материальных затрат и места для тренировок и спортивных соревнований. При этом в процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, у студентов формируются такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление.

Настольный теннис – игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем. Он азартен и непритязателен. Легкость и быстрота движений, стремительность атак и самоотверженность защиты, неожиданность технических комбинаций представляют собой захватывающее зрелище. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств. В процессе игровой деятельности занимающиеся получают довольно значительную и в то же время посильную физическую нагрузку и вместе с тем эмоциональную зарядку, а бывает, и разрядку.

Занятия настольным теннисом являются одним из наиболее разносторонних и универсальных средств физического воспитания для оздоровления студентов.

Обучение основам настольного тенниса входит в программу вузов. Студенты должны овладеть новыми элементами техники и тактики игры, ознакомиться с основными правилами игры. Занятия по настольному теннису направлены на физическое развитие студентов, ознакомление их с дисциплиной, режимом дня, гигиеной и самоконтролем.

Основная цель курса заключается в формировании у студентов устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, достижению высокого уровня развития специальной и общей физической подготовленности, обеспечению достаточного объёма двигательной активности при оздоровительной направленности занятий.